



Näin kumarassa ei kannata istua. Uusi ohjelma auttaa parantamaan asentoasi.

Neljä vinkkiä ergonomian parantamiseen tietokoneella

1 Asemoi näyttö oikealle korkeudelle

Tietokoneen näytön tulee olla asetettu silmiesi korkeudelle. Sinun ei pitäisi joutua taivuttamaan päätäsi eteen- eikä taaksepäin.

2 Käsivarret saavat levätä työpöydällä

Työpöytä on oikean korkuinen, kun kyynärpäsi ovat suorassa kulmassa ja kyynärvartesi lepäävät rennosti pöydällä.

3 Istu rohkeasti työtuolin perälle asti

Älä kyyristele työpöydän yllä, vaan nojaa reilusti taaksepäin, kunnes alaselkäsi painautuu selkänojaa vasten. Selkäsi kiittää.

4 Liitä läppäriin ulkoinen näppäimistö

Näytön ja näppäimistön pitäisi olla eri korkeuksilla. Saat aseteltua molemmat oikeille paikoilleen, kun ne eivät ole kiinni toisissaan.



HYVINVOIVA SELKÄ:

Kohenna omaa istuma-asentoa

Istuma-asento jää helposti huomiotta, kun keskitymme tehtäviimme tietokoneella. Verkkokamera ja SitApp-ohjelma auttavat sinua parantamaan työergonomiaasi.



Toimittaja
Steffen Nielsen

Ergonomia ja työhyvinvointi eivät yleensä ole päällimmäisenä mielessä, kun työskentelemme tietokoneidemme ääressä. Keskitymme

ensisijaisesti hoitamaan ajankohtaisia työtehtäviämme, ja toisena prioriteettilistalla on useimmiten työn tehokkuuden optimointi. Uskallan

väittää, että oikea istuma-asento jää listalla vielä monen muunkin kohdan alapuolelle.

Tärkeä muistutus

Tiedämme toki, että terveydestä pitää huolehtia ja siihen tulee kiinnittää huomiota. Ergonominen istuma-asento on erittäin tärkeä, jos haluaa kehon kestävästi vielä vuosienkin päästä. Toisaalta emme voi suunnata kaikkea keskittymistämme hyvän työasennon ylläpitämiseen ja selkää suorassa istumiseen, koska se olisi pois työpanoksestamme. Miten sitten muistaisimme huo-

lehtia hyvästä ryhdistä työpäivän aikana? Avuksi kannattaa ottaa ergonomiamuistutus. Se ei ehkä kuulosta erityisen innostavalta, mutta SitApp on itse asiassa varsin viihdyttävä ohjelma, jonka käyttöönotaminen on suorastaan hauskaa.

Punainen varoitus

Tietokoneen ääressä istuessa ryhti tuppaa huomaamatta painumaan kasaan, mutta SitApp ei anna sinun valahtaa tuolissasi. Ohjelma seuraa sinua tietokoneesi verkkokameralla ja varmistaa, että todellakin istut asiantuntijoiden suosittelemalla tavalla. Sitä varten sinun on koulutettava SitApp tunnistamaan istuma-asentosi.

Ohjelman käyttöönotto on jo kokemus itsessään. Verkkokamera ottaa sinusta joukon kuvia, joista osassa istut tuolissasi oikein ja osassa saat lojua tuolissasi huolimattomasti. Näin SitApp oppii tunnistamaan hyvät ja huonot istuma-asentosi. Jatkossa saat näytöllesi varoituksen aina, kun ohjelma näkee tietokoneen kamerasta, että istut

huonossa asennossa. Varoitus näkyy punaisena ympyränä näytön oikeassa yläkulmassa. Samalla koko näyttö muuttuu punertavan väriiseksi. Varoitusmerkki katoaa näytön yläkulmasta, kun olet ottanut jälleen hyvän, ryhdikkään ja terveellisen asennon tuolissasi.

Käytä ahkerasti pikanäppäimiä

Kaikki tietävät, että hiiren liiallinen käyttö voi rasittaa käsiä ja ranteita. Harkitse siksi näppäimistön käyttämistä tehtäviin, joihin yleensä käytät hiirtä. Olemme koonneet luettelon pikanäppäimistä verkkosivuillemme: kotimikro.fi/pikanappaimet





SitApp

Ohjelma seuraa työasentoasi ja varoittaa, kun olet lysähtämässä kasaan tuolissasi.



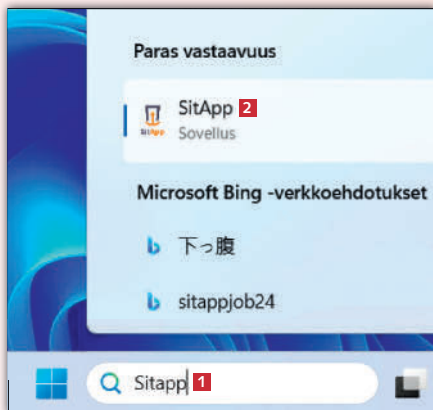
Kieli
Englanti

Järjestelmä
Windows 11 ja 10

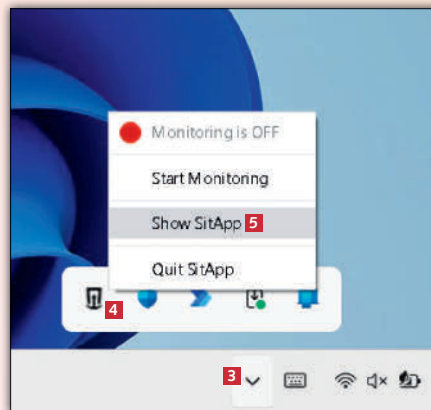
Lataa ohjelma osoitteesta:
kotimikro.fi/2520

Ohjelma huolehtii istuma-asennosta puolestasi

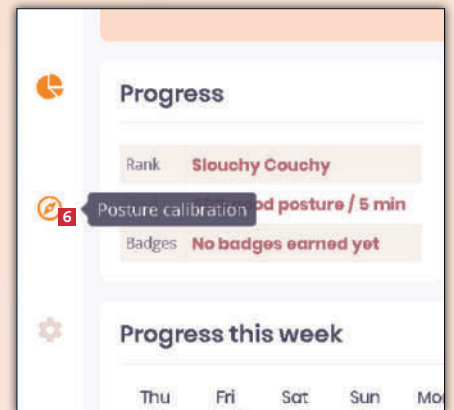
Sinun on koulutettava SitApp-ohjelma tietokoneesi kameralla. Sitten ohjelma pitää huolen siitä, että istut työtuolissasi ryhdikkäästi.



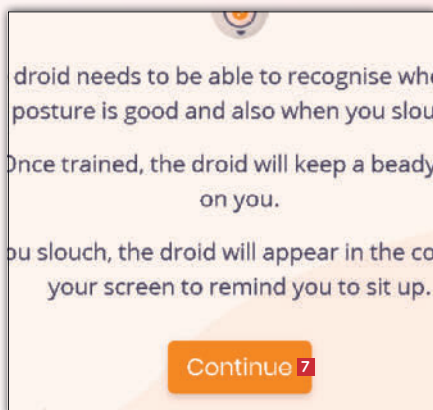
1 Lataa ohjelma ja asenna se. Kirjoita Windowsin hakukenttään **sitapp** **1** ja valitse sitten saman niminen hakutulos **2**.



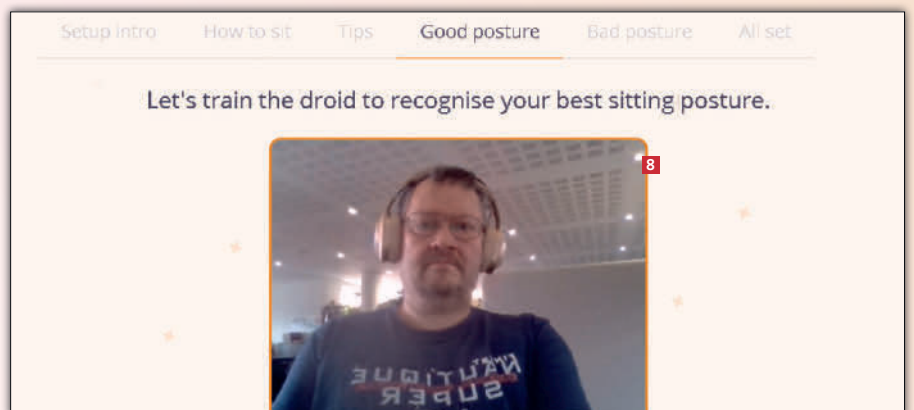
2 Jos ohjelmaikkuna ei aukea, napsauta tehtäväpalkin nuolta **3**. Napsauta kuvaketta **4** hiiren kakkospainikkeella ja valitse seuraavaksi kohta **Show SitApp** **5**.



3 Napsauta vasemmalla kuvaketta **Posture calibration** **6**. Kalibrointi-ikkuna saattaa myös avautua itsestään, jolloin voit vain hypätä tämän vaiheen yli.



4 Tässä ja seuraavissa ikkunoissa saat joitakin vinkkejä englanniksi. Napsauta kaikissa kolmessa ikkunassa painiketta **Continue** **7**.



5 Näet nyt verkkokamerasi kuvan **8**. Istu ryhdikkäästi syvälle työtuoliisi. Suorista selkäsi ja varmista, että pääsi on kuva-ruudun ylemmässä puoliskossa.

